



**EUGENIA CALUNGA** (1968), insegnante di hatha-yoga e meditazione. Si è diplomata alla scuola Yoga Ratna di Gabriella Cella ed è iscritta all'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga.

E' presidente dell'Associazione Il Mondo YogaStudio.  
Si è laureata al DAMS di Bologna.

☎ 328 2115946



**ELISA LORENZANI** (1974), istruttrice Yoga diplomata ISYCO insegna hatha-yoga da diversi anni.

Sta frequentando il Master Yogawellness presso il Dipartimento di Scienze Motorie, Facoltà di Medicina dell'Università di Parma. Ha un'esperienza pluriennale nella gestione e organizzazione aziendale in qualità di dottore commercialista e revisore legale.

☎ 349 4286844

La mission di YogAzienda è di focalizzare la concentrazione e migliorare la flessibilità per prevenire e alleviare disagi anche correlati allo stress, quali ansia e disturbi dell'umore, del sonno, del sistema digestivo, dell'apparato vascolare e circolatorio, dell'apparato respiratorio e dolori alla colonna vertebrale

YogAzienda è un metodo graduale che fornisce competenze trasversali "soft skills" in grado di stimolare l'ascolto psico-corporeo e rendere più fluida la comunicazione in ambito aziendale

Può essere realizzato nella sede aziendale e/o presso il Mondo YogaStudio.  
Tutti i moduli saranno studiati in base alle esigenze aziendali.  
Esempi:

- ✓ 1 modulo ogni 15 giorni di 2 ore per 6 mesi;
- ✓ 1 modulo ogni 30 giorni di 4 ore per 3 mesi;
- ✓ modulo singolo, anche durante un week-end.

YogAzienda consente di realizzare un contesto lavorativo di maggior benessere con migliori risultati aziendali in termini di efficienza ed efficacia. Favorisce il ripristino di uno stile di vita più equilibrato per esprimere al meglio le potenzialità delle risorse umane in azienda.



Nell'ambito della Responsabilità Sociale dell'Impresa, la "direttiva madre" europea n. 89/391/CE e l'Accordo quadro europeo sullo stress nei luoghi di lavoro hanno sancito che "lo stress lavoro-correlato, in quanto possibile fattore di rischio per i lavoratori, vada adeguatamente valutato da parte del datore di lavoro e se presente, gestito, al fine di preservare la salute del lavoratore".

La norma SA 8000 (Responsabilità Sociale d'impresa) - unitamente alle disposizioni "Analisi del rischio, Servizi di Prevenzione e Protezione" già rese obbligatorie dai Sistemi di Qualità Aziendali e dalla legislazione vigente in materia di sicurezza sui luoghi di lavoro - è un importante strumento di cui le aziende possono avvalersi per dimostrare la loro attenzione ai temi etici correlati alla gestione aziendale.

Lo yoga rientra nel novero delle CAM (Complementary and Alternative Medicine) e sta riscuotendo un crescente interesse da parte della comunità scientifica e dei sistemi welfare; è anche un valido strumento per la prevenzione e il miglioramento del benessere delle persone come riportato in "Exploring the science of complementary and alternative medicine" nell'ambito del terzo piano strategico 2011-2015 elaborato dal National Center for Complementary and Alternative Medicine - USA. In Italia il programma quadriennale di ricerca, tra l'Università Bocconi e l'Università Vita-Salute San Raffaele, ha confermato i benefici della pratica yoga svolta dal management aziendale.

Anche importanti aziende multinazionali quali Google, Bmw, Deutsche Bank e Barclays hanno introdotto lo yoga in azienda per migliorare il benessere delle loro risorse umane.

1 

Mission

Allenare la mente ad essere focalizzata su un obiettivo; imparare a "tenere il centro" e a neutralizzare i comportamenti stressori; rafforzare il sistema immunitario; migliorare la percezione di sé stessi e il rapporto con i colleghi; utilizzare strumenti anche giocosi per aumentare la fiducia e la riflessione; gestire meglio le situazioni per affrontare le eventuali emergenze; stimolare l'entusiasmo e la motivazione personale in azienda; facilitare disponibilità e flessibilità per realizzare il *team building*; ridurre l'impulsività emozionale; produrre una "spontanea distanza" dagli impulsi disfunzionali per favorire il *problem solving*; aumentare la consapevolezza corporea e apprendere tecniche di rilassamento da inserire nella routine lavorativa.

Nell'attuale contesto socio-economico la persona è sottoposta a numerose fonti di stress, in ambito lavorativo, sociale e familiare.

Lo stress può tradursi in patologia influenzando negativamente sulla produttività con aggravii diretti dei costi a carico dell'azienda ed indiretti in ambito organizzativo.

Nell'ambito dei programmi di sicurezza nei luoghi di lavoro e più in generale a livello di Responsabilità Sociale d'Impresa, è fondamentale la prevenzione della malattia e la tutela dello stato di benessere del lavoratore.

2 

Opportunità

- ✓ Ridurre l'incidenza delle assenze per malattia;
- ✓ Gestire la giornata lavorativa in modo ottimale;
- ✓ Usufruire di bandi specifici di finanziamento per l'adeguamento del Sistema Qualità Aziendale (SA 8000);
- ✓ Dedurre i costi dei programmi di benessere/salute aziendale;
- ✓ Ottenere sgravi fiscali Irap e Inail in caso di certificazione.

3 

Vantaggi